

# Indice

<i>Introduzione</i>	v
<i>I. Il cibo e la salute</i>	3
<b>Cibo, alimentazione e salute dall'antichità a oggi</b> <i>di Vittorio A. Sironi</i>	6
1. Premessa, p. 6 - 2. Cibo e medicina, p. 6 - 3. La fame e l'abbondanza, p. 9 - 4. Dietetica e dieta, p. 12 - Riferimenti bibliografici, p. 14	
<b>Il gusto e la salute</b> <i>di Gabriella Morini</i>	15
1. Sapore, gusto, chemestesi e chemorecettori, p. 15 - 2. Non solo in bocca, p. 17 - 3. Il sapore come strumento di scelta alimentare: buono da mangiare, p. 18 - 4. Da mangiare perché fa bene: il cibo-medicina, p. 19 - 5. Salute, biodiversità e piacere, p. 20 - Riferimenti bibliografici, p. 21	
<b>La dieta mediterranea: realtà e mito</b> <i>di Michele O. Carruba e Renata Bracale</i>	23
1. «Eat well and stay well», p. 23 - 2. Caratteristiche della dieta mediterranea, p. 26 - Riferimenti bibliografici, p. 30	
<b>Farmaci e alimenti</b> <i>di Francesco Clementi</i>	31
1. Un rapporto di reciproca dipendenza, p. 31 - 2. La nutraceutica, p. 32 - 3. Interazioni tra cibo e farmaci, p. 33 - 4. Il cibo come farmaco, p. 37 - 5. Il cibo come veicolatore di tossicità, p. 39 - Riferimenti bibliografici, p. 43	
<b>Cibo e nutrizione: dai numeri alla pratica</b> <i>di Alessandra Lafranconi</i>	47
1. Nutrizione e salute pubblica: definizioni, p. 47 - 2. Nutrizione e salute pubblica: numeri, p. 54 - 3. Nutrizione e salute pubblica: politiche, p. 57 - Riferimenti bibliografici, p. 62	

<b>Cibo e sport: l'alimentazione dell'atleta</b>	
<i>di Giuseppe Musera</i>	67
1. «Nutrirsi per sport», p. 67 - 2. Principi generali di alimentazione, p. 68 - 3. I fabbisogni del nostro organismo, p. 70 - 4. Processo digestivo e alimentazione dissociata, p. 76 - 5. La dieta integrata dello sportivo, p. 79 - Riferimenti bibliografici, p. 83	
<b>Cibo e tumori: la dieta anticancro</b>	
<i>di Adriana Albini</i>	85
1. Evidenze epidemiologiche, p. 85 - 2. Dieta preventiva, p. 86 - 3. Piramide anticancro, norme dietetiche e stile di vita, p. 89 - Riferimenti bibliografici, p. 90	
<b>II. Il cibo e il mondo</b>	91
<b>La dietetica cinese di Emilio Minelli</b>	94
1. Medicina tradizionale cinese e dietetica, p. 94 - 2. La costituzione energetica del corpo umano e i fattori di malattia, p. 96 - 3. Gli alimenti e le loro caratteristiche, p. 99 - 4. Farmaci e alimenti, p. 102 - 5. La gastronomia cinese: preparazione e conservazione dei cibi, p. 108 - 6. Le classificazioni degli alimenti, p. 111 - 7. L'alimentazione corretta e scorretta, p. 112 - Riferimenti bibliografici, p. 118	
<b>Alimentazione, lavoro e salute: un'esperienza italiana</b>	
<i>di Marco Italo D'Orso e Ezio Giani</i>	120
1. Premessa, p. 120 - 2. La sindrome metabolica, p. 121 - 3. La dieta al posto di lavoro, p. 122 - 4. Un'esperienza italiana di promozione della salute alimentare, p. 123 - Riferimenti bibliografici, p. 126	
<b>Culture industriali e domestiche del cibo</b>	
<i>di Alberto Capatti</i>	128
1. Premessa, p. 128 - 2. Le industrie agroalimentari, p. 129 - 3. L'economia domestica, p. 130 - 4. Globalizzazione alimentare, p. 132 - Riferimenti bibliografici, p. 133	
<b>III. Il cibo e il cervello</b>	135
<b>Neurogastronomia: il cervello alimentare</b>	
<i>di Vittorio A. Sironi</i>	139
1. Introduzione al sapore, p. 139 - 2. Il cervello goloso:	

piaceri e disordini alimentari, p. 141 - 3. Alimentazione e plasticità neuronale: cibo per il corpo e cibo per la mente, p. 143 - Riferimenti bibliografici, p. 145

**Cibo per la mente: i meccanismi neuronali di elaborazione degli alimenti**  
*di Raffaella Rumiati e Francesco Foroni* 147

1. Premessa, p. 147 - 2. Evoluzione neuroalimentare e scelte dietetiche, p. 148 - Riferimenti bibliografici, p. 150

**«Globesity», tra intestino e cervello**  
*di Ferruccio Cavanna* 152

1. Una nuova epidemia, p. 152 - 2. Il microbiota, p. 154 - Riferimenti bibliografici, p. 157

**Immaginare il cibo** *di Alberto Capatti* 159

1. La cultura gastronomica italiana, p. 159 - 2. Il prodotto protagonista, p. 161 - 3. La cucina in palcoscenico, p. 162 - 4. Il valore del cibo, p. 164 - Riferimenti bibliografici, p. 164

**IV. Il cibo e il futuro** 165

**Organismi geneticamente modificati e alimentazione: opportunità o calamità?** *di Maurizio Casiraghi* 169

1. Premessa, p. 169 - 2. Modificare la natura: una procedura antica, p. 170 - 3. Organismi modificati in laboratorio: verità e pregiudizi, p. 171 - 4. Una nuova opportunità?, p. 174 - Riferimenti bibliografici, p. 175

**Sistemi agroalimentari sostenibili: agroecologia per l'agricoltura biologica** *di Paola Migliorini* 177

1. L'agricoltura moderna: l'espansione degli squilibri, p. 177 - 2. Agroecologia, p. 180 - 3. Organismi geneticamente modificati (OGM), p. 181 - 4. L'agricoltura biologica, p. 182 - Riferimenti bibliografici, p. 184

**Per un futuro in salute: essere in forma tra scuola e famiglia** *di Sergio Bernasconi* 186

1. L'importanza di assumere corretti stili di vita, p. 186 - 2. Modificare le abitudini consolidate, p. 194 - 3. Fattori determinanti corretti stili di vita, p. 197 - 4. Come diffondere corretti stili di vita, p. 199 - 5. Il ruolo della famiglia e della scuola, p. 201 - Riferimenti bibliografici, p. 206

<i>Expo 2015 e oltre</i>	213
<b>Expo 2015: nutrire il pianeta, energia per la vita.</b> <b>Le idee, i fatti e le proposte di <i>Claudia Sorlini</i></b>	216
1. Le opportunità di Expo 2015, p. 216 - 2. Il settore agro-alimentare del futuro, p. 219 - Riferimenti bibliografici, p. 221	
<b>La Carta di Milano: uno strumento di cittadinanza globale per il diritto al cibo di <i>Giacomo Destro</i></b>	222
1. Premessa, p. 222 - 2. Uno strumento, non un semplice documento, p. 223 - 3. La cittadinanza globale per il diritto al cibo, p. 225 - 4. Diritti, consapevolezza e impegni, p. 226 - 5. La Carta di Milano nel dibattito globale sul futuro sostenibile, p. 228 - Riferimenti bibliografici, p. 228	
<b>Postfazione. Il futuro: è nel nostro presente</b> <i>di Carlo Petrini</i>	229
<b>Gli autori</b>	235